

普
华
文
化

每天一堂 演讲课

·····超级演讲的全面剖析·····

铁马冰河◎编著



·····借一词一句奠定胜局·····
成就精彩人生的魅力之旅

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

每天一堂 演讲课

-----• 铁马冰河◎编著 •-----



人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

每天一堂演讲课 / 铁马冰河编著. — 北京: 人民
邮电出版社, 2012.7
ISBN 978-7-115-29070-0

I. ①每… II. ①铁… III. ①演讲—语言艺术—通俗
读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第170366号

内 容 提 要

作为一本帮助读者掌握与完善演讲技巧的实用指南, 本书开篇介绍了学习演讲技巧的重要性, 并且用13个章节传授了演讲所需的详细技巧, 其中包括如何准备演讲、如何鼓起勇气、如何增强记忆力、如何吸引听众、如何修饰语言等13类可以成就精彩演讲的诀窍; 同时, 为了让读者能够应对各种场合, 作者还向读者介绍了演讲的不同类型, 摘录了25篇不同领域、不同风格的经典演讲。

本书适合所有希望提高自身语言表达能力和演讲技巧的人士阅读, 尤其适合初入职场年轻人、销售人员参考。

每天一堂演讲课

◆ 编 著 铁马冰河

责任编辑 姜 珊

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 13

2012年8月第1版

字数: 150千字

2012年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-29070-0

定 价: 29.80元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

很多人认为演讲是专业人士才应该具备的技能，其实不然，无论是初入职场的社会新人还是在职场打拼多年的资深人士，实际上大家每天都在以各种形式的演讲发表着自己的看法，也许是在向面试官介绍自己，也许是在向客户推销某种产品，也许是在公司举行的晚宴上做开场发言，等等。这些讲话与发言虽然不同于站在公众面前所发表的正式演讲，却对我们的职业生涯有着重要的影响。因此，如何能够在演讲时侃侃而谈，拥有卓越的口才和交流沟通技巧，成了困扰我们每个人的问题。

为了满足大众提升演讲能力的需求，我们精心编写了这本《每天一堂演讲课》，帮助读者掌握在正式和非正式场合中发表演讲所需的各种技能。本书开篇介绍了这个世界为什么需要演讲，我们为什么需要演讲，让读者更加了解学习演讲技巧的重要性；而且，本书用了足足 13 个章节将演讲所需的技巧进行了详细讲解，其中包括如何准备演讲、如何鼓起勇气、如何增强记忆力、如何吸引听众、如何修饰语言等 13 类演讲者应掌握的演讲诀窍，每一大类技巧下的内容虽然看似琐碎，但细节决定成败，这些技巧中的技巧有时就能成为一场精彩演讲的关键点；同时，我们还就演讲的类型向读者进行了介绍，让读者了解能用到演讲的场合很多，并且每一种演讲都有其独特的侧重；由于前人的智慧不可轻视、巨人的肩膀总是能让人看得更高更远，我们在本书的最后一章摘录了 25 篇不同领域、不同风格的名人经典演讲，有了大师的榜样，相信对每一个读者都大有裨益。

本书具有以下三大特色。

*** 全面系统**——本书立足全程指导，从准备演讲稿到演讲的结束语，从吸引与打动听众到说服人们心甘情愿地接受你的观点，从修饰语言到彰显个人气质，涉及面广而细致。

* **实用性强**——本书与其他演讲类图书的不同就在于，这里没有泛泛的理论，只有可直接用于实战的技巧，读者现学现用，快捷方便。

* **案例经典**——除了最后一章的 25 篇经典演讲，本书其他部分也大量应用了演讲的经典案例，对相关技巧进行了具体与生动的说明。

本书是一本帮助读者完善演讲技巧的实用指南，读者在认真学习后，都可以做出有感染力、令人动容、使人信服的演讲，希望别人口中的陈词滥调在你们这里能够变成抚慰人心的灵药，相信大家都可以成为谈吐出众、富有魅力的演讲高手。

目 录

第一章 演讲的力量 /1

- 演讲改变世界 /3
- 让这个世界认识你 /3
- 睿智思考之途 /4
- 让我们学会倾听 /5
- 激发你的自信 /6
- 使人更加诚实 /7
- 抛开固有的偏见，为人更加包容 /7
- 更具备责任感 /8
- 想象愈加丰富 /9
- 激励他人，彰显自己 /10

第二章 初期准备的技巧 /11

- 给演说一个目的 /13
- 挑选你熟悉的话题 /13
- 分步实现你的目的 /14
- 以听众为中心 /15
- 尽可能多地收集听众的信息 /16
- 听众的年龄层告诉你该讲什么 /17
- 别忽视听众的文化背景 /18
- 合理避免差异 /19
- 注意场合 /20
- 好稿子是成功的一半 /21
- 查询资料时应融入思考 /21
- 让你的演讲活起来 /22
- 不要小瞧简单的例子 /23

让你的事例生动起来 /24

量化你的观点 /25

对“成品”加工的必要性 /26

林肯是如何准备演讲的 /27

高手如何构建演讲 /28

第三章 鼓起勇气的技巧 /29

- 保持强烈的愿望 /31
- 持之以恒的必要性 /31
- 要确立坚定的目标 /32
- 努力终会有回报 /33
- 取胜的意识和决心 /34
- 无畏的训练 /35
- 除了练习别无他法 /36
- 优秀的储备能力使你胸有成竹 /36
- 最好的防守是进攻 /37

第四章 增强记忆的技巧 /39

- 他们未曾留意的是你需要注意的 /41
- 为什么要大声朗读 /41
- 巩固你的记忆 /42
- 间歇性记忆法 /43
- 良好记忆之奥妙 /44
- 把事实分割再组织起来 /44
- 准确记忆的秘诀 /45
- 如何记忆演讲中的要点 /46
- 总会有意外出现 /47

第五章 彰显气质的技巧 /49

- 你应该更有吸引力 /51
- 学会穿衣打扮 /51
- 微笑的态度 /52
- 不要机械地做动作 /53
- 每个人都有其独特的动作 /54
- 宽容是一种武器 /55
- 给掌声留出空间 /55
- 放松自己 /56

第六章 设计演讲首尾的技巧 /59

- 以幽默开场 /61
- 不要过于谦逊 /61
- 激发听众的好奇心 /62
- 试试用故事开头 /63
- 以一个具体的事例开始 /64
- 直观展示 /65
- 提问开篇 /66
- 内在的激情 /66
- 令人震惊的事实总是好的 /67
- 自然的开篇打动人心 /68
- 简洁而诚挚的赞美 /69
- 以幽默结尾 /70
- 像诗歌一样的结尾 /71
- 引用经典话语的力量 /71
- 把听众引向高潮 /72

第七章 修饰语言的技巧 /75

- 要使自己的演讲简明扼要 /77
- 运用比喻 /77
- 竭力避免使用专业术语 /78
- 林肯如何能清晰表达 /79
- 洛克菲勒的硬币 /80
- 重复你的观点 /81

举例要具体 /82

专注于一点 /82

一天掌握一个词 /83

摒弃陈腐的修辞 /84

经典来自书籍 /85

第八章 吸引听众的技巧 /87

- 世上最令人感兴趣的事 /89
- 如何成为好的谈话伙伴 /89
- 提供别人需要的 /90
- 学会讲故事 /91
- 使演讲具体化 /92
- 使用能构造图景的措辞 /93
- 通过对比激发听众兴趣 /94
- 兴趣是可以相互影响的 /94

第九章 运用图像的技巧 /97

- 提前准备视觉材料 /99
- 边讲边画 /99
- 不要用过于复杂的图示 /100
- 有效利用色彩 /101
- 放在听众看得见的地方 /102
- 不要传阅你的材料 /102
- 别制造分心的机会 /103
- 清晰解释你的材料 /104
- 科技有时是靠不住的 /104

第十章 独树一帜的技巧 /107

- 确定你的演讲个性 /109
- 注重你的演讲风格 /109
- 找到合适的演讲方式 /110
- 互动式的演讲 /111
- 演讲的气质 /112
- 用经典做开场白 /112
- 谋划你的开场 /113

善用张冠李戴 /114

巧用双关语 /115

第十一章 增强现场效果的技巧 /117

鼓动你的心 /119

让人陷入沉思的演讲 /119

宣泄你的情绪 /120

引起听众共鸣 /121

让听众自己去理解 /122

最好能触景生情 /123

演讲中的戏剧手法 /124

推陈出新的技巧 /124

强调你认为重要的部分 /125

第十二章 调整心理的技巧 /127

恐惧的症状 /129

人人都会恐惧 /129

你可以弃掉演讲稿 /130

进入最佳状态 /131

重新吸引听众 /132

回避言语攻击 /133

属于个人的幽默 /133

拆除围墙 /134

颠覆你的角色 /135

第十三章 掌握交流的技巧 /137

强调关键词 /139

变换你的语调 /139

注意你的语速 /140

停顿是一种武器 /141

修饰你的语言 /142

如何随机应变 /143

第十四章 说服他人的技巧 /145

他们是怎么被说服的 /147

你只能说服一类人 /147

如何阐明价值 /148

如何让别人支持你 /149

什么样的人使人相信 /150

展示你的能力 /151

建立共同立场 /151

流畅地表达自己 /152

证据有什么作用 /153

推理真的很好用 /154

慎用事例证明 /154

世界上的普遍真理 /155

有因必有果 /156

合乎道德地使用情感诉求 /157

真情流露 /158

第十五章 演讲的类型 /159

政治演讲 /161

学术演讲 /161

传知演讲 /162

社交演讲 /163

竞聘演讲 /164

答谢演讲 /165

即席或即兴演讲 /165

自我介绍 /166

激励型演讲 /167

第十六章 倾听改变世界的声音——经典演讲欣赏 /169

苏格拉底如何直奔主题 /171

约翰·弥尔顿如何巧妙讽刺对手 /172

米拉波如何让对方信服 /173

德穆兰如何用伟大的话语结尾 /174

西雅图首长如何表现宽容 /175

爱默生的鼓励 /176

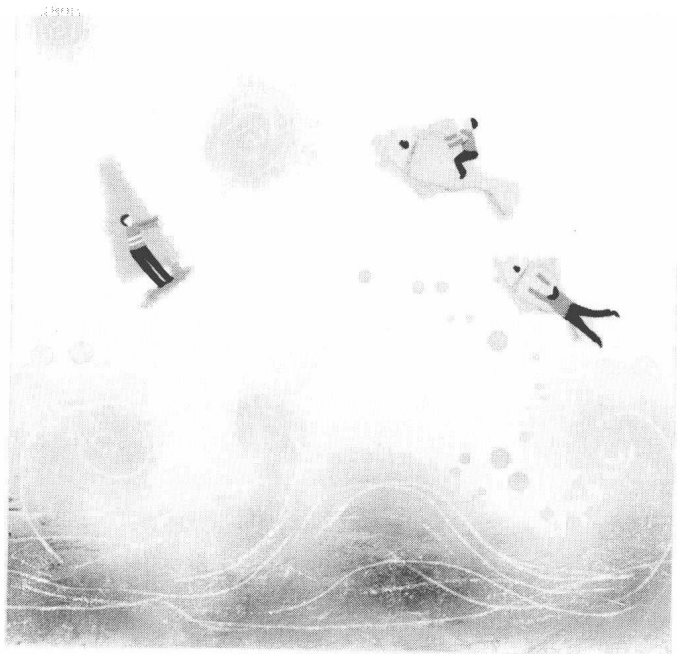
马志尼如何运用普世价值 /177

加图如何说服民众 /178
西塞罗如何运用一连串的问候 /179
皮特如何塑造经典结尾 /180
门罗如何强化主题 /181
俾斯麦如何进行政策问题的说服 /182
安东尼如何进行事实问题的说服 /183
马克·吐温如何运用幽默 /184
丘吉尔如何表明决心 /185
黑格尔的开幕致词 /186
埃弗雷特的典礼讲话 /187

雨果的纪念演讲 /188
波特的祝词 /189
罗斯福的战前动员令 /190
福克纳的受奖演说 /191
比尔·盖茨如何幽默开场 /192
朱棣文如何介绍自己 /194
J. K. 罗琳如何运用对比 /195
乔布斯的典礼演讲 /196
参考文献 /198

第一章

演讲的力量



●●● 演讲改变世界 ●●●

【每日箴言】

说者用思想改变世界，听者用思想完善自己。

【演讲启示】

1963年8月28日，马丁·路德·金在林肯纪念堂发表了著名的演讲《我有一个梦想》，此后美国种族平等的进程又向前迈进了一大步。

如果你翻开人类的历史，就会发现从古至今，许多改变世界的事件背后都有着一场伟大的演讲，每一场伟大的演讲背后都闪现着一个光辉的名字，圣·奥古斯丁、德穆兰、培根、罗伯斯庇尔、马丁·路德·金、林肯……可以说，当古希腊先贤的声音回荡在雅典广场的上空时，他们传递的不只是智慧，还有那将沿袭千年的演讲艺术；甚至可以说，整个西方的文明史都可以用一段段荡气回肠的演讲作标记。然而，演讲并非西方独有，最早的有效演讲手册是四千多年前写在古埃及纸草（一种沼泽植物）上的，并且几乎所有的文化中都记载了那些改变其民族命运的重要演讲，就迄今为止的发现，我国有记载的、最早的一篇演讲词是《甘誓》，这是我国历史上第一个朝代夏的君王启对他的军事将领们发表的战争动员令（大约发表于公元前21世纪）。在某种程度上，人类的历史一直以来都在受演讲影响。在古希腊和古罗马，公共演讲在教育及平民生活中发挥了关键的作用，并得到了广泛的研究。亚里士多德的著作《修辞学》完成于公元前3世纪，至今仍被认为是演讲领域的重要著作，其中很多重要的原则仍被演说家们奉为圭臬。

如今大家几乎都生活在网络时代，这大大缩短了听众与演讲者的距离，并且改变了人们倾听的方式，这就使得我们的听众被几何式地放大了，一场演讲可能影响的不再仅仅是一个地区或一个民族，甚至是全世界。

●●● 让这个世界认识你 ●●●

【每日箴言】

通常，人们很难彼此真正地了解，这时公共演讲就成为让世界认识你的一种好方法。

【演讲启示】

对于那些成功的演讲者，人们大多只是欣赏，即使他们再吸引人，大部分人也很少会希望成为他们中的一员，然而，演讲作为一种重要的交流方式，在沟通已成为一种成功的必备要素的今天，对大家已经是必不可少了。

一项针对 500 家公司和组织的调查显示，沟通技巧包括演讲在内，是用人单位录取大学毕业生、考察个人素质的重要条件之一。沟通技巧对任何职业都非常重要，无论你是会计、工程师、科学家还是销售人员，在你的雇主决定雇用或者提拔你的时候，他们大多都会把沟通能力放在与专业素质同等重要的位置上来考量。

如今在很多领域，演讲变得愈发重要了。正如一位传播学领域的专家所说：“如今，信息可以畅通无阻地传递到任何人和地方，但是面对面的沟通是不可替代的。”比尔·盖茨，如此木讷的技术天才，当初和 IBM 谈项目时也是放下了拘谨的性格，尽力与对方沟通。因此，不管是一对一的谈话，还是面对一个群体讲话，良好的沟通技巧都可以帮助别人了解你。

如果你觉得这只是职业需要，与生活无关，那就大错特错了。公共演讲是一种能力的体现，它会促使人们关心的事发生变化。很多人都希望在生活中实现自己的愿望，产生改变，哪怕只是一个小小的改变，但是这些改变往往都需要别人的配合和帮助，那么让别人认识你、理解你就成为了关键。如果你得到了一次机会，你可以用演讲使自己关心的某些事发生变化，那么你还在等什么呢？

●●● 睿智思考之途 ●●●

【每日箴言】

一旦你掌握了演讲的技巧，你就会变得睿智而善辩，使自己在这个世界中更加坚定、不再盲从，进而去做自己内心认为正确的事情。

【演讲启示】

生活中，你是否遇到过这样一些情况：你要购买一种大众商品，但所有商品的广告都说自己的品牌是最棒的，你便无从选择；你正在撰写一份重要的报告，尽管已收

集了很多资料，却无法将它们连贯起来；一场竞选演讲中，每一位候选人都把未来描绘得相当美好，你却不知道该把票投给谁；当你与人争论的时候，其实大堆的论据和观点就在嘴边，你却无法清楚地表达。

当今社会，你的思考方式在某种程度上会决定你的前途，无论你是想成为一名思维敏捷的雄辩者、一名理智的消费者还是一名成功的主导者，都需要你的理智思考。许许多多的问题每天都困扰着我们，即使你不想当一名演讲家，也不得不承认，公共演讲会帮助你变成一名严谨的思考者，是帮你掌握严密思考技巧的重要方法。

首先，演讲前你会花掉很多精力来准备演讲，你的演讲结构必须清晰连贯、有逻辑性，可以说准备演讲的过程正是理清思路的过程；其次，演讲中的很多技巧，会使你在很多方面变成一名深刻的思考者，不会轻易胡乱地说出观点，说出的观点也必然是经得起推敲的；最后，你与他人的交流方式会改变，变得更懂得倾听，更尊重其他人的观点，这也会使你成为他人尊重的对象。

●● 让我们学会倾听 ●●

【每日箴言】

从某种程度上讲，人们花在倾听上的时间，远远超过人们花在其他活动上的时间，如果你不会倾听，你可能就会错过很多成功的机会。

【演讲启示】

我们几乎每天都要与别人交流，大多数时候却只是充耳不闻的听众。我们可以一直注视着对方，看上去像是对话题很感兴趣，甚至还会点头称是或者在适当的时候露出微笑，可实际上我们可能一句话也没听进去。

我们大多数人都不是好倾听者，一项针对《财富》杂志全球 500 强企业的调查显示，将近 60% 的企业为自己的员工提供了倾听技巧方面的培训，以使他们能够高效交流并完成自己的工作。这是时代的选择，我们处在一个传播导向的时代，领导与下属、父母与孩子、医生与病人、老师与学生，所有这些人都依赖这看似简单的倾听技巧。无论你做什么工作，属于哪一行业，你永远无法逃避对两只灵敏的、可以分辨信息的耳朵的需要。

当然作为一名演讲者，倾听更是你信息的主要来源，如果你不认真倾听，就不能理解自己要吸收的东西，甚至还会将某些错误的信息传达给别人。另外，倾听是改进自身演讲技巧的好办法。一位演讲者在谈到他早期的演讲学习时说：“当我听到别人演讲的时候，我总能发现一些可取的方法，是我可以尝试的。同时我也发现了很多行不通的方法，确定了哪些是我应该回避的事情。”

好的演讲者通常就是好的倾听者。我们可以从倾听中收集自己需要的信息，辨析自己的优劣，学会传达的技巧，看清自己的未来。

●●● 激发你的自信 ●●●

【每日箴言】

人在一生中会有无数种途径令自己获得信心，但是在极短的时间内，能凭借自己的知识和口才获得成功的，只有演讲！

【演讲启示】

每一场成功的演讲仿佛都被施了魔法，演讲者陶醉其中，听众的情绪被不断地调动，也深陷其中。一位演讲家曾这样描述自己的经历说：“在我开始演讲的前两分钟，我宁愿被人打死也不愿上台；但在演讲结束前的两分钟，只有遭到鞭打才会让我闭口。”

没错，演讲会激发每一个人心底潜在的成就感，当然在前进的征途中，总会都有一些人灰心失望，因失败而放弃；所以，在愿望变成美好的现实之前，你应该经常思考一下这门技能对你而言意味着什么，这样你才能自始至终保持旺盛的热情直至到达成功的彼岸。简而言之，绝不轻言放弃。

当恺撒率领他的大军渡过海峡，在英格兰登陆时，知道恺撒是怎么确保几十万大军获得胜利的吗？他命令军队站在多佛港口的悬崖边上，看着脚下滔天的海浪，烧掉了所有船只，让自己退无可退，此时的军队只能前进和取得胜利，他们后来也做到了。

当你克服了这一切、实现了愿望的时候，会拥有无比的自信。我们不必像恺撒一样通过战争和征服来获得自信，我们只要战胜自我，当你看到台下的听众受你感染、沉浸在你的演讲中的时候，你就会发现演讲是通往成功之路最简捷的方式之一。

●●● 使人更加诚实 ●●●

【每日箴言】

演讲者与听众之间的信任纽带一旦断裂，再想恢复就难上加难，因此诚实的演讲者要忠于自己的内心。

【演讲启示】

马丁·卢克是一位州政府资源部的负责人，正准备在州西北筹建一家商业中心，困难的是该地区同时正在兴建一家动物园。一次，马丁·卢克应邀出席环保组织举行的聚会，谈到了这个问题，他的演讲得到了环保组织的赞许，他们同意建立该中心，但条件是动物园要得到保护。当时兴奋过头的马丁保证了这一切，可没过多久真相就被环保组织得知，商业中心的报送计划里根本没提到动物园的任何事。最后马丁为此不但丢了公职，还被说成是一个彻头彻尾的说谎者。

我们没法同情马丁的遭遇，因为在合乎道德的演讲中，没有任何东西比诚实更重要。无论你在演讲中说了什么，听众总是下意识地认为“演讲者说的话是可以相信的，演讲者是值得信任的”。要知道没有这样的前提，就没有交流的基础。因此作为一名演讲者，诚实是一种基本的职业素质。除了上面的例子，演讲中还有很多不诚实的行为同样是不道德的，例如，篡改统计数字、断章取义、编造数据来源、以偏赅全，把奇闻轶事和半假半真的例子作为证据，等等，这些都违反了演讲者务求诚实和讲述真相的职责。

当然，这也不是要求所有演讲者在任何场合和情况下都讲“真话、实话、全部的真相”。假如你所透漏的真相会立即引发一起暴动，你还会去做吗？假如你的实话会令你的国家在外交上失去主动权，你还会这么做吗？一名真正成熟的演讲者需要的是分清自己所处的场合，并且坚持传递积极的、乐观的、对人们有所改善的观点。

●●● 抛开固有的偏见，为人更加包容 ●●●

【每日箴言】

我们生活在一个拥有不同种族、不同文化的世界，要想和大家顺利沟通与交流，前提之一就是放下你的偏见。

【演讲启示】

职业演讲者在其整个职业生涯中肯定会面对形形色色的人、不同的种族和不同的文化，比较文化的差异性是难免的。诚然各国人民的民族文化优越感会在增强团体自豪感和忠诚度方面扮演积极的角色。但是，偏颇地理解可能会形成一股毁灭性的力量——尤其是当它引发的偏见造成不同种族、民族或文化之间的敌意的时候。这种固有的偏见会妨碍你成为一名出色的公共演讲者。

要想在一个跨文化的世界中成为一名成功的公共演讲者，你需要时刻记住，所有人都有特别的信仰和文化背景。当你准备演讲稿的时候，必须注意文化的多样性，并且小心文化因素可能会影响听众对演讲所做出的反应。其实有文化差异不是件坏事，演讲者在准备演讲的时候，应该多从听众的角度出发，尊重他们的习惯，考虑他们听到每个词汇时的反应，这样你就可以避免使用很多不当的字眼，也会更多地得到别人的尊重，争取到更多的支持，你的演讲更容易获得成功。

●● 更具备责任感 ●●

【每日箴言】

每次面对听众时，你都应该做好充分的准备，因为你的演讲很有可能会改变自己和他人的命运。

【演讲启示】

一次演讲救了一个人的命，这听起来好像不可思议，但曾在佛罗里达大学发生的事就是这么不可思议。鲍曼是佛罗里达大学的一名学生，在一次上课的时候他被要求讲述，如何利用海姆力克氏操作法取出卡在气管里的食物。鲍曼精心准备了这次演讲，除进行了必要的研究外，他还找来了一位同学当志愿者，为大家当众表演。最终这次演讲获得了成功。

巧合的是演讲过后不到一周，鲍曼的一位同学在公寓吃饭时气管卡住了，幸运的是其同宿舍的朋友还记得鲍曼教授的方法，因此采取了果断的措施，按照学习的动作